



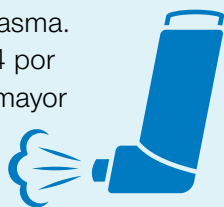
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

17.7 millones de adultos en Estados Unidos tienen asma. Esto corresponde al 7.4 por ciento de la población mayor de 18 años de edad.



Voluntad anticipada



Informe sus deseos.

Usted tiene el derecho a aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si no pudiera tomar estas decisiones de atención médica? ¿Ha dejado instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un familiar para que tome decisiones en su nombre? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Informe sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien usted confía. También puede escribir sus deseos. Existen formularios que puede usar para facilitar este trámite.



Expresé su voluntad por escrito. Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. También puede encontrar formularios simples en línea.

Efectos secundarios

¿Su medicamento le causa caries?

La sequedad bucal es un efecto secundario de más de 500 medicamentos comunes. La sequedad bucal puede causar caries. Informe a su dentista sobre los medicamentos que toma. Él le podrá ayudar a tratar la sequedad bucal y a prevenir las caries. También se sentirá más cómodo. Algunos consejos para tratar la sequedad bucal incluyen:

- Utilizar un aerosol o enjuague bucal elaborado para personas con sequedad bucal.
- Beber una gran cantidad de agua.
- Preguntar a su médico si debe cambiar de medicamento.
- Masticar goma de mascar sin azúcar o chupar pastillas sin azúcar.
- Evitar el alcohol, café, soda y jugos de fruta, que pueden irritar la boca.



Obtenga más información. Obtenga más consejos de la Asociación Dental de Estados Unidos en **MouthHealthy.org**, la cual cuenta con información para personas de todas las edades.

Conozca sus valores

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión, esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80, pero inferior a 140/80, se llama prehipertensión

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar la presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres o dos (o menos) en el caso de los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Maneje el estrés.



Consulte a su proveedor. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su proveedor puede sugerir medicamentos. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento. Controle su presión arterial en forma periódica.

El cuidado adecuado

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.



¿Tiene preguntas? Simplemente, llame al **1-800-293-3740**, TTY 711, sin costo.

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

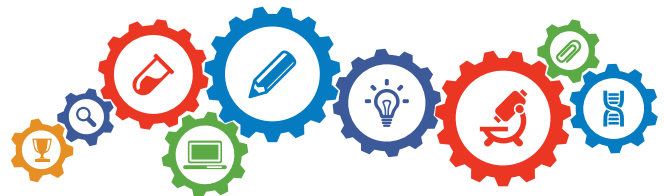
- Los beneficios y servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude y abuso



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

Colabore

Únase al Consejo Asesor de Miembros de su condado.



En UnitedHealthcare nos gustaría que formara parte del Consejo Asesor de Miembros de su condado. Las reuniones del Consejo se llevan a cabo al menos cuatro veces al año. En ellas hablamos acerca de cómo mejorar la atención de nuestros miembros. Cualquier miembro del plan de salud puede asistir a las reuniones.

Los Consejos Asesores de Miembros de cada condado realizan un taller una vez al año. Entre los temas que se han tratado en talleres anteriores se incluyen:

- Recursos de vivienda, educación, trabajo y transporte
- El sitio web Disabilities Benefit 101 – Arizona
- Feria de salud donde se entrega información acerca de cómo mantenerse en forma, sobre la alimentación sana y el control de la diabetes
- Cómo trabajar como voluntario, aprovechar las oportunidades educativas y obtener un trabajo con diversos empleadores en la zona
- Cómo lograr las metas al maximizar las capacidades y minimizar las limitaciones
- Enfermedad de Alzheimer y recursos disponibles a través de la Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association)

| Condado | Contacto | Número de teléfono |
|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Condado de Apache | Kyle Peck | 928-243-4400 |
| Condado de Coconino | Kyle Peck | 928-243-4400 |
| | Jennifer Nelson | 928-713-3127 |
| Condado de La Paz | Rhoda Hernandez | 928-580-6125 |
| Condado de Maricopa | Della Wood | 480-268-5772 |
| | Nancy Capretto | 602-390-5237 |
| Condado de Mohave | Debra Williams | 928-230-0047 |
| Condado de Navajo | Kyle Peck | 928-243-4400 |
| Condado de Pima | Gail Lanham | 520-591-8122 |
| | Robin Wrex | 520-419-6513 |
| | Michelle Keith | 520-591-3260 |
| Condado de Santa Cruz | Maria Miranda-Crespo | 520-591-7968 |
| | Daisy Lajoie | 520-591-5502 |
| | Karla Bennington | 520-449-7479 |
| Condado de Yavapai | Jennifer Nelson | 928-713-3127 |
| Condado de Yuma | Rhoda Hernandez | 928-580-6125 |

Quisiéramos que más miembros se incorporen a los Consejos. Su administrador de casos puede informarle todo acerca de ellos o bien, puede llamar al nombre indicado para su condado.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-293-3740, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 1-800-855-2880

United Behavioral Health Para obtener ayuda con problemas de salud del comportamiento, llame a su administrador de caso.

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-556-6222, TTY 711

ASHline.org

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, religión, color, origen nacional, sexo, orientación sexual, identidad de género, edad, discapacidad, o capacidad para pagar en los programas y actividades de salud.

Bebé de azúcar

Introducción a la diabetes gestacional

A veces, las mujeres desarrollan diabetes cuando están embarazadas. Esto se denomina diabetes gestacional y causa que las mujeres tengan demasiada azúcar en la sangre. Por lo general, esta afección desaparece después del nacimiento del bebé.

Si está embarazada, su médico ordenará un examen de detección de diabetes gestacional. Debe hacerse el examen cuando tenga entre 24 y 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional dan a luz bebés sanos. Sin embargo, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser grande al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un bajo nivel de azúcar en la sangre o ictericia.
- Su bebé puede tener un riesgo más alto de obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Un control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico.

